

Fem créixer el teu
**ESPAI
MIGDIA**



Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada proximitat
- *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
- *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



- *El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- *Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.



Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

**Com
planifiquem
el teu dinar?**



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia

JUNY 2022 sense carn

	Dilluns	Dimarts	Dimecres 1	Dijous 2	Divendres 3
1			Amanida de pasta amb tomàquet, formatge fresc i albàbrega	Sopa amb brou vegetal i galets	Crema de carbassa i pera i llegums
			Filet de rap al forn amb enciam i olives	Truita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives	Paella d'arròs amb verdures
			Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
2	Amanida d'estiu (patata, pastanaga, tomàquet i olives)	Arròs amb sofregit de tomàquet	Crema de verdures	Sopa amb brou vegetal i galets	Pèsols amb patata saltejats amb ceba i pernil serrà
	Filet de bacallà amb salsa de pebrot escalivat	Truita d'espinacs i patata amb enciam i cogombre	Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i soja texturitzada)	Filet de gall amb enciam i blat de moro	Truita francesa amb enciam i pastanaga ratllada
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
3	Sèmola de blat saltada amb carbassó, pastanaga i pebrot vermell	Bròquil bullit amb patates	Crema de pastanaga	Amanida d'arròs amb pastanaga, blat de moro i olives	Cigrons estofats o Amanida de cigrons
	Nuggets vegetals amb amanida	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Cigrons a la catalana	Mandonguilles de salmó amb verdures	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 20	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
4	Mongeta tendra bullida amb patata	Sopa de peix amb pistons	Crema de llegums		
	Llenties estofades o Amanida de llenties	Truita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet	Amanida de llacets amb pastanaga, tomàquet, formatge fresc i olives		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5					

ARCASA